



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 5

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Filete de lomo de cerdo adobado con verduras
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 927 H. Carb.: 134 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g

DÍA 12

- Lentejas con verduras
- Lomo de merluza a la riojana
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 785 H. Carb.: 105 g Prot.: 41 g Lip.: 25 g

DÍA 19

- Sopa de estrellas
- Tortilla de patata y atún con rodajas de tomate
- Manzana asada y pan

Kcal: 904 H. Carb.: 115 g Prot.: 35 g Lip.: 35 g

DÍA 26

- Puré de verduras
- Tortilla de patata con rodajas de tomate
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 852 H. Carb.: 98 g Prot.: 25 g Lip.: 41 g

DÍA 6

- Salmorejo cordobés con guarnición
- Lasaña de carne de ternera al horno
- Postre dulce y pan

Kcal: 885 H. Carb.: 105 g Prot.: 29 g Lip.: 39 g

DÍA 13

- Gazpacho andaluz con guarnición
- Albóndigas (burger meat mixta) con verduras y patatas dado
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 880 H. Carb.: 110 g Prot.: 36 g Lip.: 35 g

DÍA 20

- Gazpacho andaluz con guarnición
- Filete de burger meat mixto encebollado
- Yogur y pan

Kcal: 789 H. Carb.: 86 g Prot.: 42 g Lip.: 38 g

DÍA 27

- Lentejas con verduras
- Jamón braseado con zanahoria
- Flan y pan

Kcal: 767 H. Carb.: 99 g Prot.: 42 g Lip.: 24 g

DÍA 7

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo al horno con patatas fritas
- Yogur y pan

Kcal: 906 H. Carb.: 111 g Prot.: 45 g Lip.: 32 g

DÍA 14

- Sopa de picadillo de pollo con fideos
- Quiche de huevo y bacon con rodajas de tomate
- Mousse y pan

Kcal: 869 H. Carb.: 97 g Prot.: 35 g Lip.: 39 g

DÍA 21

- Patatas gratinadas con bechamel y bacon
- Ragout de ternera con verduras
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 825 H. Carb.: 104 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g

DÍA 28

- Gazpacho andaluz con guarnición
- Filete ruso en salsa con patatas fritas
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 928 H. Carb.: 119 g Prot.: 37 g Lip.: 36 g

DÍA 1

- Arroz con magro
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 852 H. Carb.: 133 g Prot.: 35 g Lip.: 23 g

DÍA 8

- Macarrones blancos con jamón york
- Merluza a la bilbaina
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 737 H. Carb.: 116 g Prot.: 30 g Lip.: 19 g

DÍA 15

- Paella de verduras, magro y marisco
- Merluza a la plancha con perejil y tomate natural
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 778 H. Carb.: 114 g Prot.: 32 g Lip.: 24 g

DÍA 22

- Alubias blancas con verduras
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 864 H. Carb.: 114 g Prot.: 41 g Lip.: 28 g

DÍA 29

- Arroz con magro
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado
- Fruta (no kiwi) y pan

Kcal: 852 H. Carb.: 133 g Prot.: 35 g Lip.: 23 g

DÍA 2

- Macarrones blancos con jamón
- Pollo a la plancha con tomate natural
- Yogur y pan

Kcal: 844 H. Carb.: 102 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g

DÍA 9

- Patatas guisadas con magro
- Tortilla de calabacín con rodajas de tomate
- Gelatina y pan

Kcal: 815 H. Carb.: 100 g Prot.: 29 g Lip.: 33 g

DÍA 16

- Alubias blancas con zanahorias
- Croquetas de jamón con rodajas de tomate
- Yogur y pan

Kcal: 864 H. Carb.: 109 g Prot.: 30 g Lip.: 36 g

DÍA 23

- Espaguetis con carne y salsa de tomate
- Lomo de merluza rebozada con rodajas de tomate
- Fruta al natural y pan

Kcal: 824 H. Carb.: 117 g Prot.: 37 g Lip.: 25 g

DÍA 30

- Macarrones blancos con jamón
- Pollo a la plancha con tomate natural
- Yogur y pan

Kcal: 844 H. Carb.: 102 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g

